

## Как пережить карантин

Трудно оставаться спокойным в ситуации, когда кажется, что весь мир рушится. Меняется экономическая обстановка, приходят плохие новости из других стран. Что будет дальше? Какова будет жизнь после кризиса? Реакция человека на травматическое событие может проявляться в виде волнения, острого страха, неуправляемых панических реакций, вплоть до полной утраты контроля над собой. Сейчас многие из нас регулярно мониторят новости, отслеживают статистику заболеваемости, обмениваются мнениями, обсуждают методы противостояния складывающейся угрозе. Большинство людей вынуждены неделями находиться дома в замкнутом пространстве с близкими, для многих это новый опыт. В связи с этим можно спрогнозировать появление новых сложностей во внутрисемейных, межличностных отношениях, которых ранее удавалось избегать.

Такая ситуация — своего рода проверка, которую мы вынуждены пройти. Кто-то убедится, что рядом с ним живут замечательные люди и еще больше сблизится с членами семьи, своими близкими, а некоторых эта ситуация может отдалить друг от друга. Как все сложится, во многом зависит от нас, от нашей мудрости, от нашего умения уступать, способности идти на компромисс.

### Что можно сделать?

#### **Правило «Стоп!»**

В критической стрессовой ситуации будет полезно остановиться, приказав себе: «Стоп!». Затем постарайтесь отбросить эмоции, переживания и трезво, в деталях посмотрите на ситуацию со стороны. Постарайтесь понять, что драматизировать ситуацию — не продуктивно, так как это не приведет к решению появившихся вопросов. Далее трезво продумайте и просчитайте свои действия, которые стоит предпринять, чтобы минимизировать возможные неблагоприятные последствия, обратитесь к логике.

#### **План**

После проведенного анализа четко оценивая все обстоятельства, составьте план. Продумайте последствия каждого пункта. Это даст понимание, что вы можете контролировать ситуацию и ощущение, что вы предпринимаете все, чтобы справиться.

#### **Обстановка в доме**

Создавайте и поддерживайте безопасную, благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Хвалите друг друга, делайте комплименты, шутите. Относитесь друг к другу бережно. Поддерживайте семейные ритуалы, придумывайте новые, которые будут объединять вас. Создайте каждому члену семьи место, где он сможет уединиться и отдохнуть.